11월 친환경 유기농 건강식단 (1~2세)

		MON	TUE	WED	THU	FRI
1째주		11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
오전간식		가지닭살죽(15)	김가루순두부죽(5)	치즈죽(2)	대구살죽	근대된장죽(5,6)
점심		귀리밥 감자양파국(5,6) 콩나물한돈찜(5,6,10) 고사리나물볶음(5,6) 토마토배추김치(5,6,12)	백미밥 안매운육개장(5,16) 깻잎달걀말이(1) 콩나물들깨무침(5) 토마토배추김치(5,6,12)	해물볶음밥(1,6,9,17,18) 한돈김칫국(5,6,9,10,12) 떡갈비(5,6,10,16) 어린이치즈(2) 홍시깍두기(5,6,9)	병아리콩밥 건새우근대국(5,6,9) 한우조림(5,6,16) 숙주나물무침(5,6) 토마토배추김치(5,6,12)	칼슘쑥쑥홍국찹쌀밥 순두부찌개(5,10) 식물성미트볼조림(5,6,12) 연근저염조림(5,6) 토마토배추김치(5,6,12)
오후간식	1차	견과류치킨강정(2,4,5,6,12,14,15,16) 옥수수차	유부우동(1,5,6,7,8)	찐고구마 마시는 하루요거트-사과(2)	치즈빵(2,6) 두레유기농우유(2)	유부간장검정깨주먹밥(5,6) 보리차
	2차	바나나 상하목장요구르트(2)	우리밀두부과자(5,6) 두레유기농우유(2)	곡물시리얼(5) 두레유기농우유(2)	깻잎찹찹햇바(1,5,7,18) 매실차	파프리카 유기농무설탕플레인요구르트(2)
열량/단백질		541/26	573/21	573/22	557/23	492/16
2째주		11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일
오전간식		고구마죽(2)	깻잎새우죽(9)	한우무죽(16)	애호박죽	다시마당근죽
점심		찰보리밥 배추된장국(5,6) 느타리버섯한우불고기(5,6,16) 명엽채조림(5,6) 홍시깍두기(5,6,9)	기장밥 북어국(1,5,6) 굴소스닭살볶음(6,15,18) 김자반 토마토배추김치(5,6,12)	땅콩멸치섞은밥(4,5,6) 미니우동국(1,5,6,7,8) 어묵채피망볶음(1,5) 식물성유산균요구르트(2,5) 토마토배추김치(5,6,12)	차조밥 청국장찌개(5,10) 가자미구이(6) 미역줄기돈채볶음(5,6,10) 토마토배추김치(5,6,12)	율무밥 콩나물국(5) 하이스피망돈육조림(2,5,6,10,12) 참나물무침 토마토배추김치(5,6,12)
오후간식	1차	피망참치옥수수전(1,6) 유자차	모닝빵&딸기잼(1,2,5,6) 두레유기농우유(2)	찐계란(1) 요거타임 포도(2)	콩나물잡채(5,6,16) 결명자차	에그토스트(1,2,5,6,10,15) 둥굴레차
	2차	감귤 유기농무설탕플레인요구르트(2)	백설기 보리차	오이스틱 짜먹는요구르트(2)	곡물시리얼(5) 두레유기농우유(2)	단감
열량/단백질		574/23	549/20	590/18	617/27	567/26
3째주		11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일*생일식단*	11월 20일
오전간식		들깨버섯죽	김치콩나물죽(5,6,12)	조갯살미역죽(18)	양파죽	참치당근죽(16,18)
점심		혼합잡곡밥 바지락무국(5,6,18) 단호박훈제오리볶음(5) 안매운오이지무침 토마토배추김치(5,6,12)	검은콩밥(5) 당면닭살국(5,6,15) 삼치무조림(6) 팽이버섯맛살무침(1,5,6,8) 홍시깍두기(5,6,9)	꼬마돈까스덮밥(1,5,6,10,16) 유부두부된장국(5,6) 브로콜리무침 짜먹는 요구르트 블루베리무피클	팥밥 한우미역국(5,6,16) 닭간장조림(5,6,15) 된장배추나물(5,6) 토마토배추김치(5,6,12)	한돈짜장덮밥(5,6,10) 콩가루부추국(5,6) 채식물만두찜(5,6) 어린이치즈(2) 토마토배추김치(5,6,12)
오후간식	1차	소보로빵(1,2,4,5,6) 두레유기농우유(2)	구운계란(1) 진한유기농포도주스	찐감자 하루요거트 쑥쑥 딸기(2)	사과팬케이크(1,2,5,6) 두레유기농우유(2)	장조림주먹밥(5,6,16) 보리차
	2차	바나나 어린이치즈(2)	이솝찐빵(6,17) 메밀차(3)	곡물시리얼(5) 두레유기농우유(2)	절편 보리차	방울토마토 유기농무설탕플레인요구르트(2)
열량/단백질		525/23	553/20	571/20	619/23	516/20
4째주		11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
오전간식		시금치깨죽	순두부팽이버섯죽(5)	찹쌀누룽지탕, 백김치	아몬드찹쌀죽	버섯흑미죽
점심		수수밥 경상도식한우무국(5,6,16) 순살고등어구이(6,7) 브로콜리땅콩무침(1,4,5,6) 토마토배추김치(5,6,12)	흑미밥 표고버섯찌개(5,6) 가지한돈볶음(10) 취나물된장나물(5,6) 토마토배추김치(5,6,12)	콩나물한우비빔밥(5,16) 어묵곤약국(5,6,18) 떡새우완자전(1,5,6,9,16,18) 유기농사과주스 저염꼬들단무지(5)	현미밥 다시마두부된장국(5,6) 한우배추볶음(5,6,16) 김구이 토마토배추김치(5,6,12)	렌틸콩밥 오징어무국(17) 매실소스닭조림(5,6,15) 간장잔멸치볶음(5,6) 홍시깍두기(5,6,9)
오후간식	1차	오동통콘치즈어묵핫바 미니(1,2,5,10) 메밀차(3)	미니잔치국수(1,5,6)	찐단호박+조청 식물성유산균요구르트(2,5)	짜장떡볶이(5,6,10) 보리차	웨지감자구이(5,13) 둥굴레차
	2차	사과	쌀과자 매실차	꼬마고기찐빵만두(5,6,10,16) 두레유기농우유(2)	꿀호떡(5) 우리콩두유(5)	감귤 유기농무설탕플레인요구르트(2)
열량/단백질		619/24	544/18	585/22	622/24	552/22
5째주		11월 30일				
오전간식		부추달걀죽(1)				
점심		백미밥 한돈감자국(10) 당근감자조림(5,6) 시금치나물 토마토배추김치(5,6,12)				
오후간식	1차	두유퐁당 콘핫도그 노란단호박(5,6) 두레유기농우유(2)				
	2차	배				
열량/단백질		565/20				

원산지 일괄표기						
		쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치	콩	쇠고기	돼지고기
		백미 현미 흑미 찹쌀	배추 고춧가루	두부 연두부	(한우, 육우, 젖소 명시)	
		국내산	국내산 국내산	국내산	한우	국내산
		닭고기	식육가공품	수산물		어육가공품 조미건어포류
			치킨강정	조갯살/ 삼치 / 대구 / 고등어		건새우 / 떡새우완자
		국내산	국내산	중국산 / 러시아 / 국내남 / 국내산		국내산 / 베트남산

* 본 식단은 푸드버스에서 드리는 추천식단이오니, 참고용으로 활용하시기 바랍니다. (메뉴별 식재료 사용에 따라 알레르기 및 영양성분이 변경됩니다.)
* 원산지 표시의무 대상 품목 : 쌀(죽,누룽지 포함)_현미, 찹쌀, 찐쌀포함 , 배추김치(배추, 고춧가루)_얼갈이, 봄동, 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기,염소고기, 식육가공품, 갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태,북어등 건조제외), 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기 ,수산가공품
* 식단작성 기준 : 유아 - 1,400Kcal, 단백질 20g // 영아 - 900Kcal, 단백질 15g (일일 섭취기준, 한국인 영양소 섭취기준,2020)
* 알레르기 유발물질 : ①알류(가금류에 한함) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
* 알레르기 유발물질 표시는 메뉴별 식재료 사용에 따라 변경되는 사항이니, 최종 소비하는 사업장의 식재료에 맞게 필히 수정하여 사용하여야 합니다.
* 식단은 식자재의 수불사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

11월 친환경 유기농 건강식단 (3~5세)

		MON	TUE	WED	THU	FRI
1째주		11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
오전간식		가지닭살죽(15)	김가루순두부죽(5)	치즈죽(2)	대구살죽	근대된장죽(5,6)
점심		귀리밥 감자양파국(5,6) 콩나물한돈찜(5,6,10) 고사리나물볶음(5,6) 토마토배추김치(5,6,12)	백미밥 안매운육개장(5,16) 깻잎달걀말이(1) 콩나물들깨무침(5) 토마토배추김치(5,6,12)	해물볶음밥(1,6,9,17,18) 한돈김칫국(5,6,9,10,12) 떡갈비(5,6,10,16) 어린이치즈(2) 홍시깍두기(5,6,9)	병아리콩밥 건새우근대국(5,6,9) 한우조림(5,6,16) 숙주나물무침(5,6) 토마토배추김치(5,6,12)	칼슘쑥쑥홍국찹쌀밥 순두부찌개(5,10) 식물성미트볼조림(5,6,12) 연근저염조림(5,6) 토마토배추김치(5,6,12)
오후간식	1차	견과류치킨강정(2,4,5,6,12,14,15,16) 옥수수차	유부우동(1,5,6,7,8)	찐고구마 마시는 하루요거트-사과(2)	치즈빵(2,6) 두레유기농우유(2)	유부간장검정깨주먹밥(5,6) 보리차
	2차	바나나 상하목장요구르트(2)	우리밀두부과자(5,6) 두레유기농우유(2)	곡물시리얼(5) 두레유기농우유(2)	깻잎찹찹햇바(1,5,7,18) 매실차	파프리카 유기농무설탕플레인요구르트(2)
열량/단백질		808/39	856/31	855/32	831/34	734/24
2째주		11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일
오전간식		고구마죽(2)	깻잎새우죽(9)	한우무죽(16)	애호박죽	다시마당근죽
점심		찰보리밥 배추된장국(5,6) 느타리버섯한우불고기(5,6,16) 명엽채조림(5,6) 홍시깍두기(5,6,9)	기장밥 북어국(1,5,6) 굴소스닭살볶음(6,15,18) 김자반 토마토배추김치(5,6,12)	땅콩멸치섞은밥(4,5,6) 미니우동국(1,5,6,7,8) 어묵채피망볶음(1,5) 식물성유산균요구르트(2,5) 토마토배추김치(5,6,12)	차조밥 청국장찌개(5,10) 가자미구이(6) 미역줄기돈채볶음(5,6,10) 토마토배추김치(5,6,12)	율무밥 콩나물국(5) 하이스피망돈육조림(2,5,6,10,12) 참나물무침 토마토배추김치(5,6,12)
오후간식	1차	피망참치옥수수전(1,6) 유자차	모닝빵&딸기잼(1,2,5,6) 두레유기농우유(2)	찐계란(1) 요거타임 포도(2)	콩나물잡채(5,6,16) 결명자차	에그토스트(1,2,5,6,10,15) 둥굴레차
	2차	감귤 유기농무설탕플레인요구르트(2)	백설기 보리차	오이스틱 짜먹는요구르트(2)	곡물시리얼(5) 두레유기농우유(2)	단감
열량/단백질		857/34	820/29	881/27	921/41	846/39
3째주		11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일*생일식단*	11월 20일
오전간식		들깨버섯죽	김치콩나물죽(5,6,12)	조갯살미역죽(18)	양파죽	참치당근죽(16,18)
점심		혼합잡곡밥 바지락무국(5,6,18) 단호박훈제오리볶음(5) 안매운오이지무침 토마토배추김치(5,6,12)	검은콩밥(5) 당면닭살국(5,6,15) 삼치무조림(6) 팽이버섯맛살무침(1,5,6,8) 홍시깍두기(5,6,9)	꼬마돈까스덮밥(1,5,6,10,16) 유부두부된장국(5,6) 브로콜리무침 짜먹는 요구르트 블루베리무피클	팥밥 한우미역국(5,6,16) 닭간장조림(5,6,15) 된장배추나물(5,6) 토마토배추김치(5,6,12)	한돈짜장덮밥(5,6,10) 콩가루부추국(5,6) 채식물만두찜(5,6) 어린이치즈(2) 토마토배추김치(5,6,12)
오후간식	1차	소보로빵(1,2,4,5,6) 두레유기농우유(2)	구운계란(1) 진한유기농포도주스	찐감자 하루요거트 쑥쑥 딸기(2)	사과팬케이크(1,2,5,6) 두레유기농우유(2)	장조림주먹밥(5,6,16) 보리차
	2차	바나나 어린이치즈(2)	이솝찐빵(6,17) 메밀차(3)	곡물시리얼(5) 두레유기농우유(2)	절편 보리차	방울토마토 유기농무설탕플레인요구르트(2)
열량/단백질		784/35	825/30	852/30	924/34	771/30
4째주		11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
오전간식		시금치깨죽	순두부팽이버섯죽(5)	찹쌀누룽지탕, 백김치	아몬드찹쌀죽	버섯흑미죽
점심		수수밥 경상도식한우무국(5,6,16) 순살고등어구이(6,7) 브로콜리땅콩무침(1,4,5,6) 토마토배추김치(5,6,12)	흑미밥 표고버섯찌개(5,6) 가지한돈볶음(10) 취나물된장나물(5,6) 토마토배추김치(5,6,12)	콩나물한우비빔밥(5,16) 어묵곤약국(5,6,18) 떡새우완자전(1,5,6,9,16,18) 유기농사과주스 저염꼬들단무지(5)	현미밥 다시마두부된장국(5,6) 한우배추볶음(5,6,16) 김구이 토마토배추김치(5,6,12)	렌틸콩밥 오징어무국(17) 매실소스닭조림(5,6,15) 간장잔멸치볶음(5,6) 홍시깍두기(5,6,9)
오후간식	1차	오동통콘치즈어묵핫바 미니(1,2,5,10) 메밀차(3)	미니잔치국수(1,5,6)	찐단호박+조청 식물성유산균요구르트(2,5)	짜장떡볶이(5,6,10) 보리차	웨지감자구이(5,13) 둥굴레차
	2차	사과	쌀과자 매실차	꼬마고기찐빵만두(5,6,10,16) 두레유기농우유(2)	꿀호떡(6) 우리콩두유(5)	감귤 유기농무설탕플레인요구르트(2)
열량/단백질		923/36	813/26	872/32	928/36	824/33
5째주		11월 30일				
오전간식		부추달걀죽(1)				
점심		백미밥 한돈감자국(10) 당근감자조림(5,6) 시금치나물 토마토배추김치(5,6,12)				
오후간식	1차	두유퐁당 콘핫도그 노란단호박(5,6) 두레유기농우유(2)				
	2차	배				
열량/단백질		844/30				

원산지 일괄표기						
		쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치	콩	쇠고기	돼지고기
		백미 현미 흑미 찹쌀	배추 고춧가루	두부 연두부	(한우, 육우, 젖소 명시)	
		국내산	국내산 국내산	국내산	한우	국내산
		닭고기	식육가공품	수산물		어육가공품 조미건어포류
			치킨강정	조갯살/ 삼치 / 대구 / 고등어		건새우 / 떡새우완자
		국내산	국내산	중국산 / 러시아 / 국내남 / 국내산		국내산 / 베트남산

* 본 식단은 푸드버스에서 드리는 추천식단이오니, 참고용으로 활용하시기 바랍니다. (메뉴별 식재료 사용에 따라 알레르기 및 영양성분이 변경됩니다.)
* 원산지 표시의무 대상 품목 : 쌀(죽,누룽지 포함)_현미, 찹쌀, 찐쌀포함 , 배추김치(배추, 고춧가루)_얼갈이, 봄동, 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기,염소고기, 식육가공품, 갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태,북어등 건조제외), 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기 ,수산가공품
* 식단작성 기준 : 유아 - 1,400Kcal, 단백질 20g // 영아 - 900Kcal, 단백질 15g (일일 섭취기준, 한국인 영양소 섭취기준,2020)
* 알레르기 유발물질 : ①알류(가금류에 한함) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
* 알레르기 유발물질 표시는 메뉴별 식재료 사용에 따라 변경되는 사항이니, 최종 소비하는 사업장의 식재료에 맞게 필히 수정하여 사용하여야 합니다.
* 식단은 식자재의 수불사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능